



XYGENE
Santé et Forme

NOUVEAUX COURS OFFERTS

QUAND

Programmation AUTOMNE 2017

DURÉE

12 SEMAINES DE COURS

DÉBUT: 11 SEPTEMBRE 2017

FIN: 30 NOVEMBRE 2017

PRIX

1 cours : 100.00\$ taxes incluses

2 cours : 180.00\$ taxes incluses

3 cours : 230.05\$ taxes incluses

4 cours : 260.05\$ taxes incluses

À la séance : 10.00\$ taxes incluses

Minimum de 10 participants par groupe obligatoire

OÙ

Au Complexe Récréatif Laurier-Station

136, rue Bergeron, Laurier-Station, Qc, G0S 1N0

Pour information : 418-728-2725

COURS

LUNDI

18h30-19h30 Cardio Boxe CORE

19h45-20h45 Plio-yoga

MARDI DE JOUR

8h00-9h00 Cardio matinal

9h15-10h15 Mise en forme Senior

12h15-13h15 Step/Muscu

MARDI DE SOIR

19h30-20h30 Step/Muscu

20h30-21h30 Tonus

MERCREDI

19h00-20h00 Zumba

20h30-21h30 Aqualatino

JEUDI DE JOUR

8h00-9h00 Cardio matinal

9h15-10h15 Mise en forme Senior

JEUDI DE SOIR

18h30-19h30 Intervalles

19h45-20h45 TRX



TRX

Le nom de TRX provient de l'anglais "Training Résistance Exercice". C'est une forme d'entraînement en suspension au cours duquel votre corps sert à la fois de levier et de résistance.

Ados et Adultes. Convient à tous, quel que soit votre niveau de forme physique : des athlètes professionnels aux personnes âgées.

En utilisant des sangles suspendues à un point d'ancrage, l'instructeur vous aide à accomplir des exercices qui sollicitent vos jambes, dos, pectoraux, bras, épaules, abdominaux, bref tout votre corps. Lorsqu'un muscle n'est pas activement sollicité, il sert souvent à stabiliser votre corps grâce à l'effet de suspension. Aucun muscle n'est négligé avec cet entraînement.

Intervalles

L'entraînement par Intervalles (EPI) est une forme d'entraînement pendant laquelle les périodes d'effort sont entrecoupées de périodes de repos passives ou actives.

Ce cours est pour des adolescents et des adultes désireux d'obtenir des résultats rapides.

Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, avec ou sans équipement, le cours d'entraînement par intervalles se déroule en augmentant l'intensité d'un cours à l'autre et est présenté en plusieurs blocs de séries d'exercices musculaires et cardiovasculaires. Cela permet aux participants de s'améliorer rapidement et de s'adapter plus facilement à ce genre d'entraînement. Les périodes d'intervalles de repos sont réduites d'un cours à l'autre, favorisant ainsi une augmentation de l'efficacité.

Zumba + Aqua Latino (zumba piscine)

C'est une danse latine et cardio. Les chorégraphies de Zumba sont inspirées de la

salsa, la samba, le merengue ou encore le reggaeton.

Ce cours s'adresse aux adolescents et aux adultes voulant danser, s'amuser et du même coup, s'entraîner.

Sur une musique entraînante, cette pratique sportive populaire se déroule en enchaînant des routines de différents mouvements de danse.

Mise en forme sénior

Entraînement léger pour apporter souplesse, coordination, dépense calorique et légère augmentation du rythme cardiaque.

60 ans et plus ou toute personne retraitée voulant se mettre en forme et garder une bonne santé.

Cet entraînement est proposé de façon à s'adapter à chacun.

Le cours débute par un léger réchauffement avec de la marche lente en intervalle avec de la marche un peu plus rapide, en y ajoutant des mouvements de bras. Suivi d'une période pour exercices de souplesse et de tonification. En terminant avec une période d'étirement et relaxation.

Veillez noter qu'aucune course (jogging) fait partie de ce cours.

Des poids de 2 lbs peuvent être utilisés pour apporter un objectif supérieur mais libre à chacun.

Cardio matinal

Un entraînement combinant les exercices cardiovasculaires et musculaires en alternance permettant une dépense calorique et une tonification des muscles.

Toute personne voulant s'entraîner tôt le matin dans une formule simple et efficace.

Vous exécuterez les exercices démontrés par l'entraîneur par intervalle pendant une période de temps déterminée. Les exercices cardiovasculaires seront accompagnés d'une série d'exercices musculaires pour un entraînement complet.

Augmentation de la capacité cardiovasculaire, dépense calorique, amélioration du tonus musculaire et de la circulation sanguine.

Step/Muscu

Cours utilisant un step visant à travailler le cardiovasculaire et le musculaire du même coup.

Premier bloc cardiovasculaire de 30 minutes sur musique entraînante enchaînant quelques routines simples et faciles à apprivoiser.

Deuxième bloc musculaire utilisant le step pour tonifier l'ensemble des muscles du

corps. 5 minutes d'étirements et de relaxation à la fin du cours sont au programme.

Tonus

Un cours axé sur la tonification musculaire permettant de brûler un maximum de calories avec l'aide de poids libres de 2 lbs à 10 lbs comme équipement.

Les personnes voulant affiner leur silhouette, perdre de la masse grasse, augmenter leur endurance musculaire et améliorer leur posture.

L'entraînement procède par une période de réchauffement afin de préparer les muscles et les articulations. Les blocs débutent par un tabata de 3 minutes suivi d'une période musculaire prédéterminée où les exercices s'enchaînent à tour de rôle. 3 blocs durant l'heure. Cible les fessiers, les cuisses, le haut du corps et la ceinture abdominale.

Plio-yoga

Entraînement combinant des exercices en pliométrie (en puissance, avec saut) et des postures de yoga.

Toute personne voulant un entraînement permettant un dépassement de soi et une amélioration de la posture et de la respiration via la discipline yoga.

Programme par intervalle. Vous exécuterez une série d'exercices en pliométrie et incorporerez le maintien d'une posture de base de yoga pendant un temps déterminé avant de recommencer les exercices cardiovasculaires à bonne intensité.

Amélioration considérable du système cardiovasculaire, de la posture, de la concentration et de la respiration.

Cardio boxe CORE

Un entraînement intense et dynamique pendant lequel vous imitez les gestes et le rythme de l'instructeur. Cet entraînement vise l'augmentation de la dépense calorique.

Ce cours s'adresse aux adolescents et aux adultes qui voudront dépasser leur propre limite dans un atmosphère rempli d'énergie.

Sur une musique entraînante, cette pratique sportive populaire se déroule en enchaînant des routines de différents mouvements de boxe (jab, crochet, upper cut, etc.. et de kicks).

Vous constaterez une amélioration de votre tonus musculaire, de votre coordination et de vos capacités cardiovasculaires. De plus, vous constaterez une sensation de défoilement et une réduction significative du stress.